

# RASUSE PEANAHA & JUUSTE HOOLDUS

SPECIAL  
EDITION



SINU JUUKSED,  
SINU ILU!



6 AASTAT  
ENDA  
BRÄNDI

8800  
TELLIMUST

# HEI!

**Mina olen Tuuli, Linalakk brändi & LinalakkShop e-poe looja.**

Selles lühikeses, kuid ma loodan, et kasulikus e-raamatus annan sulle juhendi, kuidas taas leida tee tervete, tugevate ja elujõuliste juusteni.

*Tuuli*

# MIKS ON PEANAHK LIIGA RASUNE?

---

Juuste kiire rasvumine on tegelikult peanaha, mitte juuste endi eripära. Selle peamiseks põhjuseks on üleliigne rasu (sebumi) tootmine peanahas asuvates rasunäärmetes. Rasu on meile tegelikult vajalik, sest see kaitseb peanahka ja hoiab juuksed elastsetena, kuid mitmete tegurite koosmõjul võib selle tootmine minna liialduseks.



**Kõige sagedasemad põhjused, miks rasunäärmed on liiga aktiivsed:**

Geneetika ja hormoonid: Meie naha tüüp on suuresti kaasa sündinud ja seda muuta ei saa. Samuti mõjutavad rasueritust hormonaalsed kõikumised (nt teismega, stress, rasedus või menstruaaltsükkel).

Vale hooldusrutiin: Liiga sage pesemine kangete, sulfaate sisaldavate šampoonidega kuivatab peanahka. Vastureaktsioonina hakkab nahk ennast "kaitsma" ja toodab veelgi rohkem rasu.

Elustiil ja toitumine: Kõrge suhkru- ja rasvasisaldusega toidud ning igapäevane stress võivad stimuleerida hormoone, mis lükkavad rasunäärmete töö kõrgemale käigule.

# KUIDAS RASUST PEANAHKA HOOLDADA?

---

Rasuse peanaha hooldamise kuldreegel on tasakaalu taastamine. Sageli tehakse see viga, et peanaha pestakse "krudisevalt" puhtaks, mis sunnib rasunäärmeid vastureaktsioonina veelgi rohkem rasu tootma.

Vali sügavpuhastavaid ja reguleerivaid šampoone, mis sisaldavad näiteks teepuuõli, salitsüülhapet (koorib õrnalt), savi või tsinki - need aitavad rasueritust kontrolli all hoida.



## Pese juukseid õige tehnikaga

Keskendu peanahale: Šampoonita ainult peanaha ja masseeri seda sõrmeotstega (mitte küüntega!). Juuksepiikkustele piisab sellest veest, mis loputamisel neist üle voolab.

Pese leige veega: Kuum vesi stimuleerib rasunäärmeid ja kuivatab nahka. Loputa juuksed alati pigem jaheda veega.

Palsam käigu ainult otstele: Ära mitte kunagi pane juuksepalsamit või -maski peanahale. Kanna seda ainult juuste keskosast kuni otsteni.

## Peanaha koorimine

Kasuta 1–2 korda nädalas spetsiaalset peanaha koorijat (kas mehaanilist või happelist/ensümaatilist). See eemaldab surnud naharakud, vana viimistlusvahendite jäägid ja liigse rasu, lubades peanahal "hingata".

# TOP 4 TOODET RASUSE PEANAHA HOOLDUSEKS

---

## SÜGAVPUHASTAV LOSJON PEANAHALE

Peanahka sügavpuhastav losjoon – rohelise savi, aktiivsüsi, sidruni, mentooli ja takjaekstrakiga.

Eemaldab koheselt mustust, nagu saasteosakesed, tolm, rasu, rasueritus ja kõõm – mõjutamata naha kaitsebarjääri.

Losjoon jätab peanaha värskeks, kergeks ja puhtaks.

---



## ŠAMPOON RASUSELE PEANAHALE

Rasusele juuksetüübile mõeldud šampoon aitab reguleerida ja vähendada rasu tootmist.

See sisaldab looduslikke ekstrakte nagu lavendel ja Rooma kummel, mis on tuntud oma rahustavate ja rasueritust vähendavate omaduste poolest.



## KUIVŠAMPOON

Puhastav ja volüümi andev kuivšampoon, mis puhastab juuksed koheselt. Eemaldab ja reguleerib rasu liigset kogust, jättes samal ajal juustele meeldiva lõhna.

---



***PALJU ÕNNE!***

**OLED NÜÜD NATUKE LÄHEMAL SELLELE, ET  
SINU JUUKSED OLEKSID PUHTAMAD, PIKEMAD  
JA TERVEMAD!**

**SIIN ON SULLE KA LINALAKKSHOP E-POE  
SOODUSKOOD, MIS KEHTIB KUNI 30.07.2026!**



**SOODUSKOOD: ERAAMAT**